

Директор ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»

С.А.Кустова

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 10

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей) 2-х разовое питание (сезон — осень-зима 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/25	5,94	13,55	2,09	153,32
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром(черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
Итого:		560	21,39	19,68	84,23	594,01
<i>Обед</i>						
15	Сыр (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,40
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	225,01
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/25	8,76	4,46	9,95	125,09
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
Итого:		806	26,68	29,81	93,38	748,94
Всего:		1366	48,07	49,49	177,61	1342,95
2 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80
ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/20	4,55	2,75	37,80	194,10

ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	520	12,78	15,42	107,33	620,04
	<i>Обед</i>					
49	Салат витаминный 2 вариант (б/к капуста, морковь, зел горошек) без болгарского перца	60	0,98	3,66	5,84	58,59
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	18,19	8,61	23,94	306,44
258	Мясо духовое (свинина мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	40/170	17,72	12,89	21,06	271,47
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	896	40,77	22,91	103,13	842,15
	Всего:	1416	53,55	38,33	210,46	1 462,19
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
305	Рис припущенный (крупа рисовая, слив. масло, йодир. соль)	170	4,19	5,50	44,08	242,64
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	40/70	2,19	32,36	11,19	346,70
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,8
	Итого:	540	9,56	39,21	85,20	734,80
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат. пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20/15/1 0/1	10,04	14,80	30,39	256,96
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным (мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука)	50/40	8,46	13,07	10,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	851	35,30	38,82	144,05	1030,07
	Всего:	1391	44,86	78,03	229,25	1764,87
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					

52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная, чеснок, масло растит., йодир. соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир. сол, сметана 15%, томат. пюре, мука пшеничная)	50/35	9,05	10,77	9,58	171,89
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	550	19,10	16,70	91,25	589,38
	<i>Обед</i>					
15	Сыр порциями	10	2,22	2,81	0	36,1
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы. консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63
287/331	1 олубцы ленивые из цыплят в соусе(б/к капуста, цыплята, рис, лук репчат., сметана, томатн. паста, мука пш., соль йодиров.)	70/30	7,40	5,48	6,96	228,27
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром(черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн. рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	801	23,27	27,58	75,20	761,25
	Всего:	1351	42,37	44,28	166,45	1 350,63
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат. пюре, мука, сыр, соль, Йод, масло растит., хлеб пшеничный)	60/50	11,33	14,92	10,16	221,27
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	530	28,04	24,88	77,97	650,04
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	30	0,44	3,05	2,3	38,59
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	250/15/1	10,52	10,31	36,22	280,27

265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	836	30,35	26,56	116,80	864,74
	Всего:	1366	58,39	51,44	194,77	1514,78
	6 день					
	Завтрак					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/40	9,05	5,03	11,18	126,55
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	170/10	8,89	8,43	41,99	280,15
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	555	22,15	14,15	88,03	570,64
	Обед					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелению (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	11,81	176,32
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/70	2,19	32,36	11,19	346,70
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	811	24,81	56,63	123,16	1111,71
	Всего:	1366	46,96	70,78	211,19	1682,35
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	6,51	11,12	43,51	296,30
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	50/20	9,85	8,44	17,56	185,97
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	530	19,54	20,91	91,00	627,73
	Обед					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60,00	0,88	3,08	2,33	36,84

102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	10	9,06	19,39	236,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.)	60/30	5,40	4,49	9,56	160,76
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром(с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	836	21,44	19,62	77,15	703,21
	Всего:	1366	40,98	40,53	168,15	1330,94
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	535	24,68	20,86	97,32	673,32
	<i>Обед</i>					
15	Сыр (порциями)	10	2,22	2,81	0,00	36,10
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зелению (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20/15/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	55/35	5,97	11,68	2,39	138,81
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	811	24,57	31,94	95,74	765,93
	Всего:	1346	49,25	52,80	193,06	1 439,25
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)	180/10	6,06	11,39	34,64	266,74
ПР	Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворожка,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)	50/20	4,74	4,45	31,60	192,10

349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	500	14,08	17,42	106,14	643,51
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	40/50	9,43	12,40	8,36	183,60
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	225,48
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	856	25,11	23,84	93,66	732,26
	Всего:	1356	39,19	41,26	199,80	1 375,77
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	50	0,43	2,55	1,3	30,82
ПР	Выпечка «Кныш»	90	8,30	7,60	20,70	181,30
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	575	16,16	16,44	78,71	525,92
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	50/40	12,79	15,13	13,85	243,33
305	Рис придушенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	3,79	4,92	39,20	216,50
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	831	29,93	29,12	125,17	933,52

	Всего:	1406	46,09	45,56	203,88	1 459,44
	Всего за 10 дней:	13730	469,71	512,50	1954,62	14723,17
	В среднем за 1 день	1373	46,97	51,25	195,46	1472,32